

Talviharjoittelu 2023-2024

Futurer ryhmä

Harj.alue
Simu

vk	Maanantai	Torstai
44	Putin ja chipin perusteet sekä treenejä	Lähipelirata
45	Rautamailatreeni, wedge ja rautamailojen etäisyydet	Hybridit ja puumailatreeni, mailanpään nopeudet ja etäisyydet
46	Chippi ja pitchi	Putti ja tpi testit
47	Videointi, 3D analyysit, tulosuunnat, osumakeskeisyys	Pelitreeni, rutiinit
48	Putti, chippi, pitchi kohdeharjoittelu	Lähipelirata
49	Combine testi / tai tiivistetty testi	Combine testi / tai tiivistetty testi
50	Chippi ja pitchi tekniikkatreeni	Lähilyönnin eri kaaret, mailojen valinta eri lyönneille
51	Swingitekniikka, plane, liikejärjestys	Mailanpään nopeusharjoittelu
52	Joulutauko, ei harjoituksia	Joulutauko, ei harjoituksia
1	Raudat: tulosuunnat, osumakeskeisyys, videointi	Hybridit ja puumailatreeni, mailanpään nopeudet ja etäisyydet
2	Tasapaino, liikkuvuus, chippitreeni	Lähipelirata
3	Combine testi /tiivistetty testi	Combine testi /tiivistetty testi
4	Chippi, pitchi ja lobbylyönti kiertoharjoittelu	Pitchi ja swingitreeni range
5	Pelitreeni/rutiinit	Kohdeharjoittelu, etäisyydet
6	Putti ja chippitreeni	Lähipelirata
7	Chippi ja pitchi: tekniikka ja lyönnin eri kaaret	Mailanpään nopeus rauta 7, nopeusharjoittelu, liikejärjestys
8	Kohdeharjoittelu, etäisyydet	Tasapaino, liikesuunnat, liikkuvuus, putti ja swingitreeni rangella
9	Combine testi /tiivistetty testi	Combine testi /tiivistetty testi
10	Putti, chippi, pitchi: kohdeharjoittelu	Lähipelirata
11	Tulosuunnat, osumakeskeisyys, 3D analyysi ja videointi	Pelitreeni, rutiinit
12	Chippi ja putti kisailu	Pitchi ja swingitreeni range